أنا وبيتي

سلسلة هوايات (١)

مكتبة الطفل

دار ثقافة الأطفال



انا وبيتي

تاليف : هيام انور داود

رسوم : سوسن عبداللطيف



الاخراج الفني : خالدة نديم



نظافة ملابسي

تسقطُ على ملابسي أحيانا ، بقع الحبر فماذا أُفعل .؟ اغسل المكان المبَقع بالماء الساخن وبسرعة ، ومن دون إهمال .

أما بقَعُ الفواكه كالبرتقال وغيرها ، فتُنظفها أمهاتنا بالخَل الابيض ، ومن ثم بالماء والصابون .
اغسل بقَع القهوة والشاي بالماء الساخن .
اذا التصق (العلك) بملابسنا فنستعمل «الاُسيتون» لازالته ..





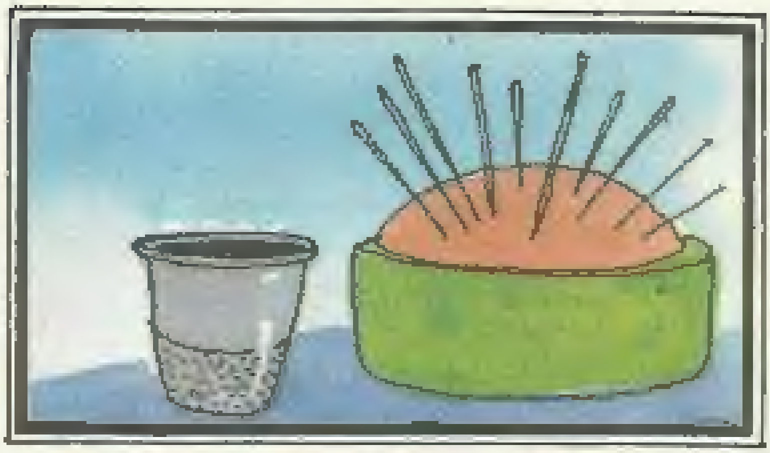
«عندما نخيّط»

☆ الخياطة فن يجب على كل فتاة ان تحرص على اتّقانه فهي هواية جميلة تُنمي فينا الذوق، وتوفر لنا النقود.

☆ عندمـــا نخيط، علينا أن نجلس على نحـــو منتظـــم ونحافظ على استقامة اجسامنا وان نتجنب الانحناء كي لا نتعب أجسامنا..



☆ نضع القماش على بُعـــدٍ كافٍ مـــن العين، ونخيط في ضوء كاف ونتجنب قطع الخيط بالأسنان ونستعمل بدلاً من ذلك المقصّ..



☆ نختار خيطاً ذا طـول مناسـب ، ونتعَـوّد اسـتعمال «الكشتبان» كي تسهل علينا عملية الخياطة ، ولكي نحافظ على سلامة الأصابع من زخزات الإبرة .



☆ نحرص على آستعمال المغناطيس مع أدوات الخياطة ، كي نتجنب انتشار الإبر والدبابيس على الأرض .



☆ يجـب ان لا ننسى غسـل أيدينا قبل البدء بالخياطـة للمحافظة على نظافة القماش .

حديقة منزلنا

☆ ترتيب الحديقة وتنسيقها وزراعتها بالنباتات والأزهار الجميلة ، تبعث في نفوسنا متعة كبيرة .

☆ لنحرص على الاعتناء بالحديقة ، وإظهارها بالشكل الجميل ، والمحافظة عليها .. ويجب ان نتبع طريقة الزرع على شكل مجاميع ، أي زراعة الأزهار والأوراد والأشجار المتشابهة مع بعضها البعض لأن هذا التجمع يكسبها منظراً أجمل مما لو زرعت على انفراد ، ووزعت هنا وهناك ..





☆ نحرص على تجنب التعقيد في تنظيم الحديقة ويجب ان نتذكر ان أحسن نموذج لتخطيط الحديقة ، هو الذي يتصف بالبساطة .. على أن تكون الخطوط الرئيسية واضحة وأن نراعي الذوق في تنظيمها ، ونزرع الأشجار والشجيرات في الأماكن المناسبة لتزيد الدار جمالا ..

☆ يجب ان لا ننسى ترك مساحة مكشوفة ، وسط الحديقة تزرع بالحشيش وتستغل للتنزه والجلوس ..



تنسيق أزهارنا ..

☆ إطالة عمر الأزهار في المزهريات ، يتوقف على حالتها عند القطف ثمّ مدّها بالماء ، وتسهيل تسربه في خلاياه ، لتحتفظ بنضارتها ..

عند تنسيقنا الأزهار يجب ملاحظة عدم تزاحمها في إناء واحد وتناسب حجم الأزهار ، وشكلها مع قصّ السيقان بأطوال مختلفة ، على أن لا يزيد طولها مرة ونصف المرّة عن طول الإناء

ثمّ توضع الأزهار في المزهرية ، واحدة فواحدة على نحو تظهر فيه كل زهرة ، على أحسن شكل لها .

☆ علينا ملاحظة الأنسجام في الوان الازهار ، حيث توضع الأزهار ذات الالوان الفاتحة مُرتفعة ، في وسط الاناء ، والأزهار ذات الألوان الداكنة منخفضة في الجوانب ..



النظافة

النظافة دليل الصحة والإناقة، يجب أن لا تشمل المظهر الخارجي حسب، وانما يجب الاهتمام بنظافة الجسم الداخلية ايضا.

لكي نحافظ على نظافة اجسامنا علينا ان نقوم بما يأتي : ـ

الاستحمام .. انه ضروري ومفيد لفتح مسامات الجلد، أو للقضاء على رائحة العرق .. والاستحمام يكسب أجسامنا نشاطا وحيوية. والاعتناء باسناننا وتنظيفها بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات يوميا، واجب .. والأفضل أن يكون ذلك بعد الأكل للتخلص من بقايا الطعام.

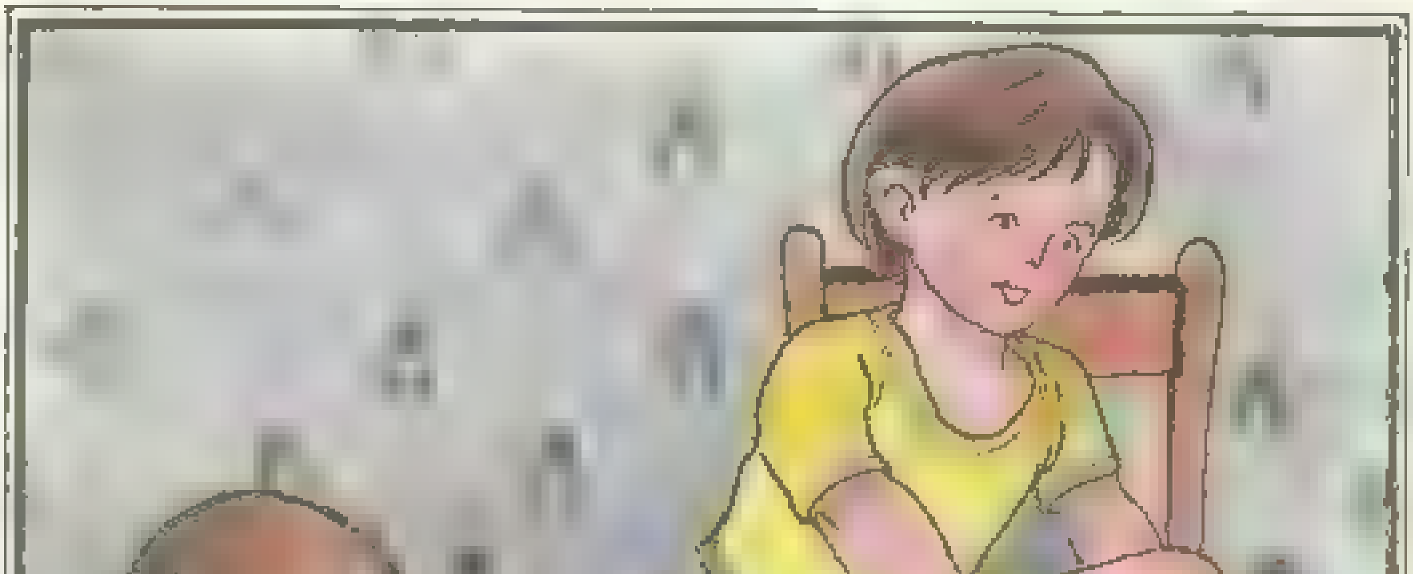
علينا ان لا ننسى أنَّ الاسنان المريضة تجعل رائحة الفم غير مقبولة.



الملابس الداخلية .. يجب تغييرها يوميا حفاظا على الصحة .

والاعتناء بالأيدي والأظافر واجب ، ليصير منظرها لطيفا .. كذلك غسل اليدين مرارا بالماء والصابون وتجفيفها جيداً ، يحميها من التشقق والجفاف .

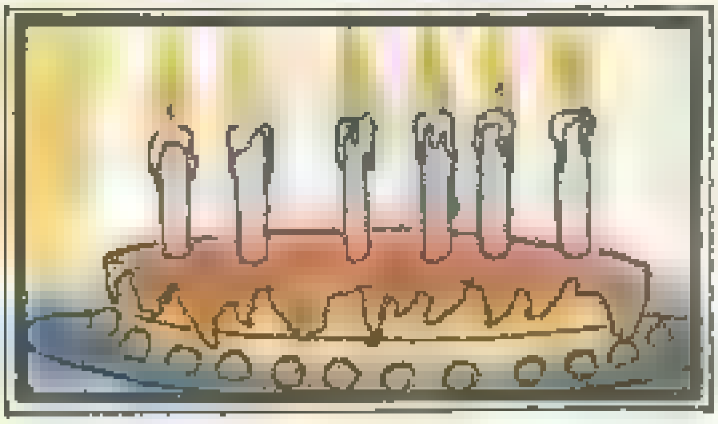
نغسل القدمين يوميا للتخلص من رائحة العرق ، ونرتدي الجوارب النظيفة بعدها .



عندما يدعوننا اصدقاؤنا لحضـور الحفلات

في المناسبات الحلوة كالعيد .. ، أو عيد الميلاد . أو عندما ننجح نجد انّ أهلنا يفرحون معنا ، ويُشجّعوننا على إقامة حفل صغير في بيتنا ، يحضره أصدقاؤنا . فكيف نتصرّف مع الأصدقاء.؟

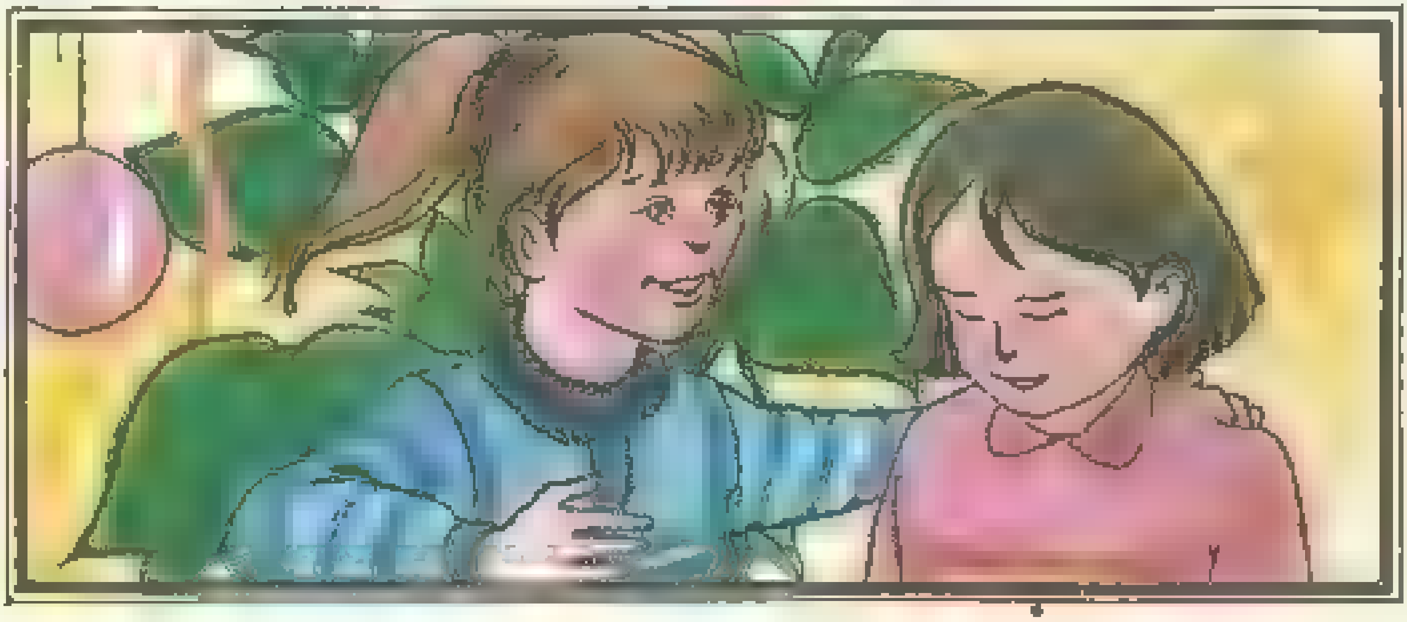
قبل بَدء الحفل ، علينا ان نكون قد هيأناكل متطلبات الحفل وأن نبدو أنيقين ومُرتّبين ، ومُستعدين لاستقبال الضيوف



☆عند حضور الضيوف ، نستقبلهم استقبالاً وديّاً ، ونُعرفهم بعضهم على بعض ويجب ان نقدم بعض المعلومات عن الشخص الذي نُقدمه ، لأن ذلك يُشجعه على الانسجام مع الآخرين ..



☆ نحرص على أن يكون لكل ضيف شخص يحادثه ، ولا يجوز أن نترك أحد الضيوف صامتاً ، وننسجم في الحديث مع أصدقاء آخرين



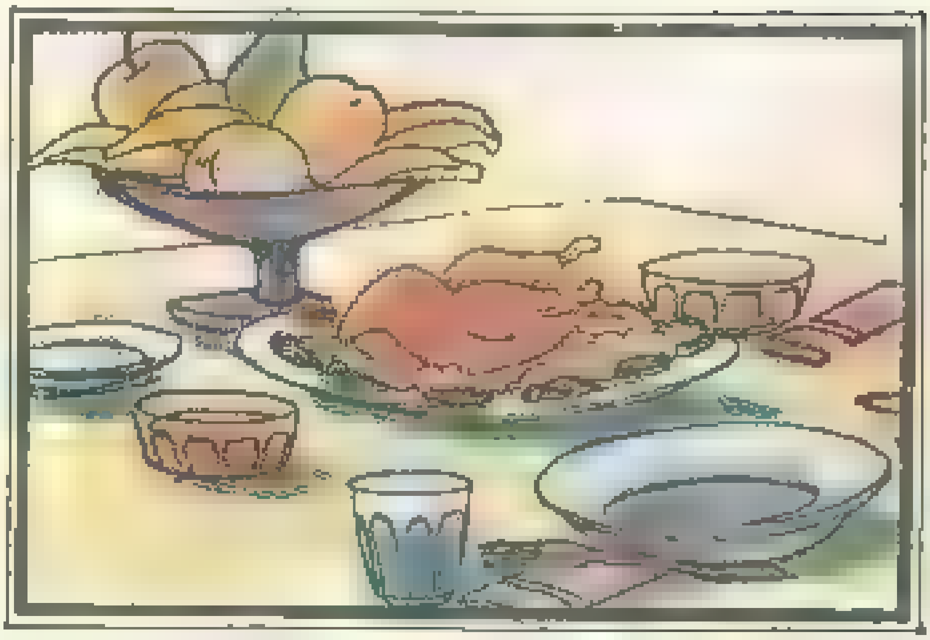
☆ علينا أن نحافظ على حيوية الحفل ، ولا ندع الملل يُخيِّم على الحاضرين .

☆ نحرص على عدم إظهار الملل والانزعاج ، اذا سقط على أحد المفارش طعام أو شراب ، بل نُصلح ما حدث بلباقة وابتسامة .

☆ يجب أن لا ننسى أن نكون حاضرين عندما يُغادرنا الضيوف .. كي نُودِّعهم .



مائدة الطعام



هناك آداب معروفة للمائدة التي نتناول طعامنا عليها

فكيف أشتركُ في إعداد المائدة ، وماذا أفعل؟

في البداية أساعدُ أمي في ترتيب مائدة الطعام ..

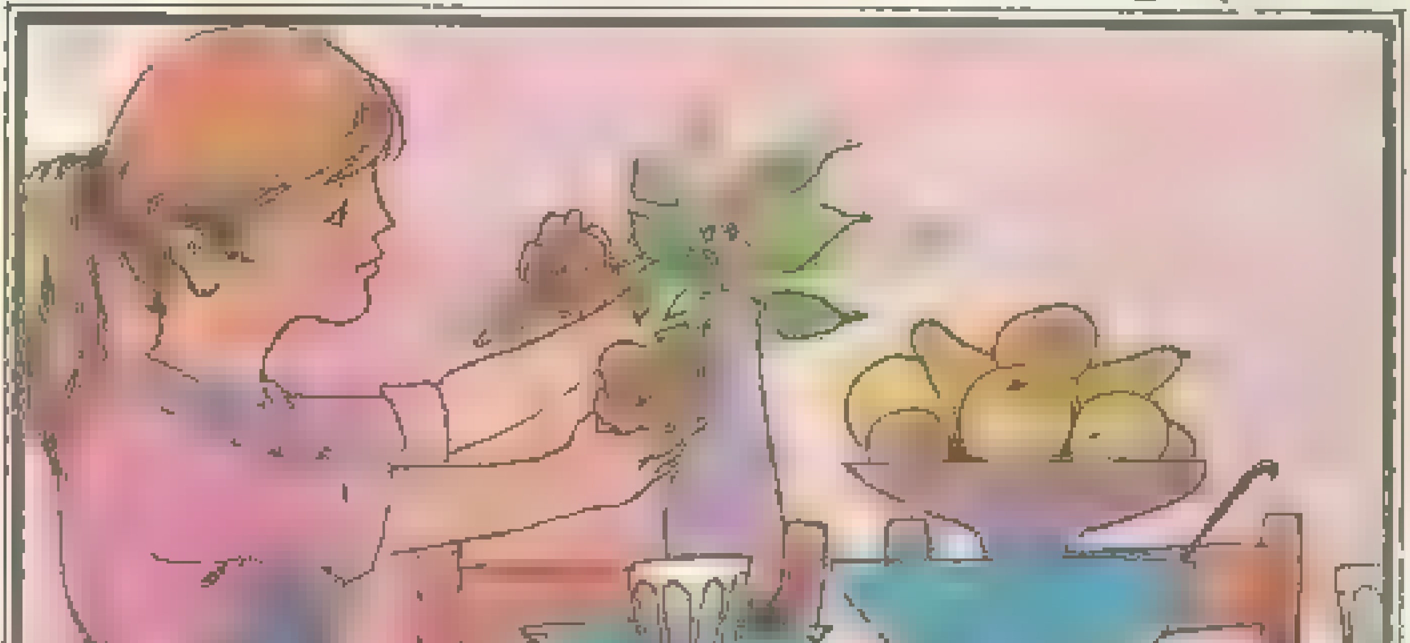
هل تعرفون كيف؟

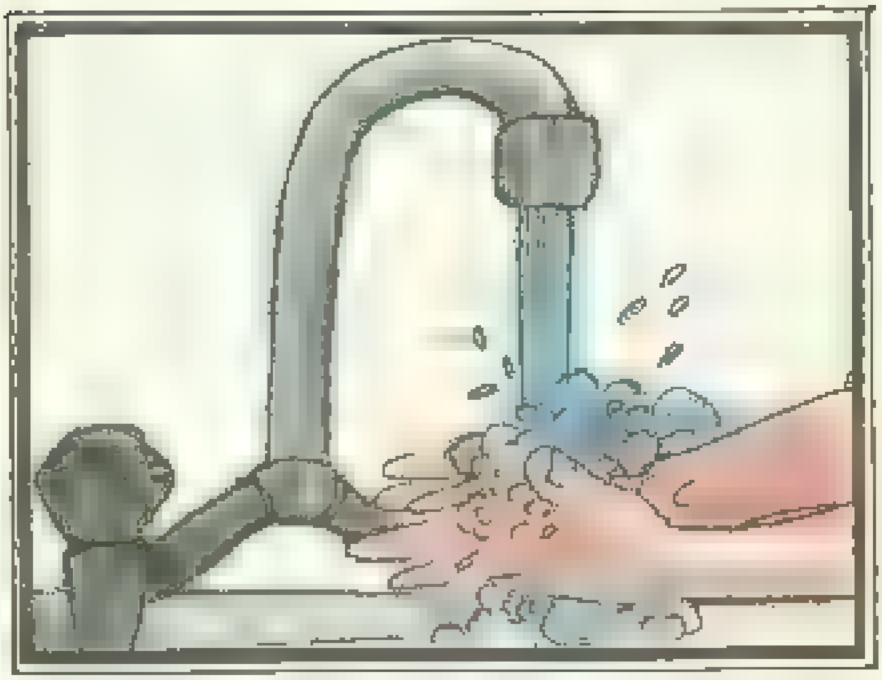
أضع الصحون امام الكرسيّ على بُعد ثلاثة سنتيمترات من حافة المائدة .

أضع السكّين والملعقة على يمين الصَحن .

أضع الشوكة على الجهة اليسرى منه .

أضع المنديل في الجهة اليسرى للصحن ، بعد طيّه على نحو بسيط ثم اضع قدح الماء على يمين الشخص الجالس





بعد أن انتهي من ذلك ،
أزيّن المائدة بالزهور ،
لتكسبها منظرا جميلاً .

ولكن ماذا أفعل قبل الطعام؟
أغسل يديَّ أولاً .

وعندما أكون ضيفا ، فأنني أحـرص على أن لا أُجلس على المائدة قبل أصحاب البيت .

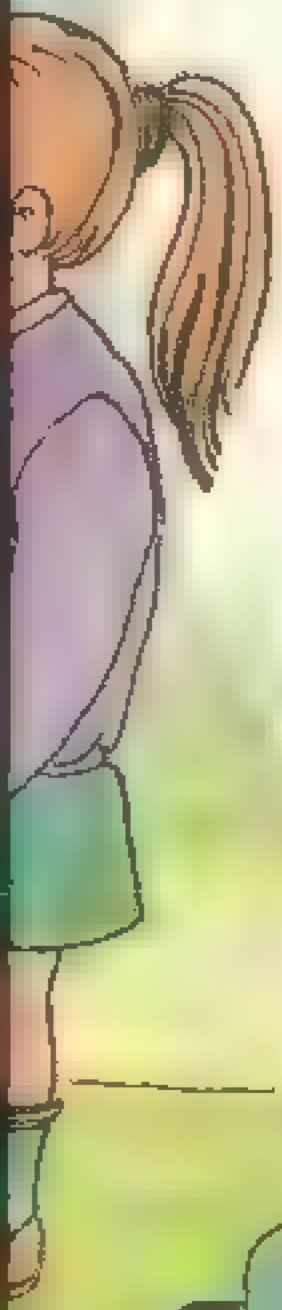
وعندما يَحين وقت تناول الطعام ، أجلس مُعتدلاً واتجنب حني رأسي فوق الصحن ..

أجعل لقمتي صغيرة ، ولا افتح فمي في أثناء الطعام ، أو أُخرج صوتا عند شرب السوائل .

أحرص جداً على تجنب لمس شعري في أثناء الطعام .



التحية واجب



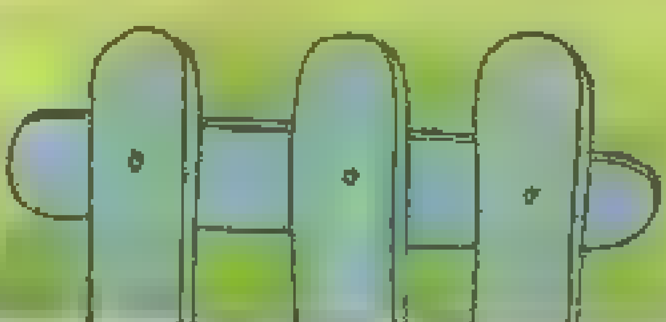
التحية تعبير عن علاقتنا بمن حولنا .. وهي علامة على حُسن هذه العلاقة ، ولهذا ، جاء في القرآن الكريم «وإذا حييتم بتحية فحيوا بأحسنَ منها أو ردّوها» علينا أن نختار كلمات مناسبة لأداء التحية ، أو السلام ، مُراعين بذلك الوقت ، وعُمر الشخص الذي نُحييه ورتبته .

فإذا زارنا صديقنا ، وكان الوقت صباحاً ، نُحييه بكلمة «صباح الخير» .

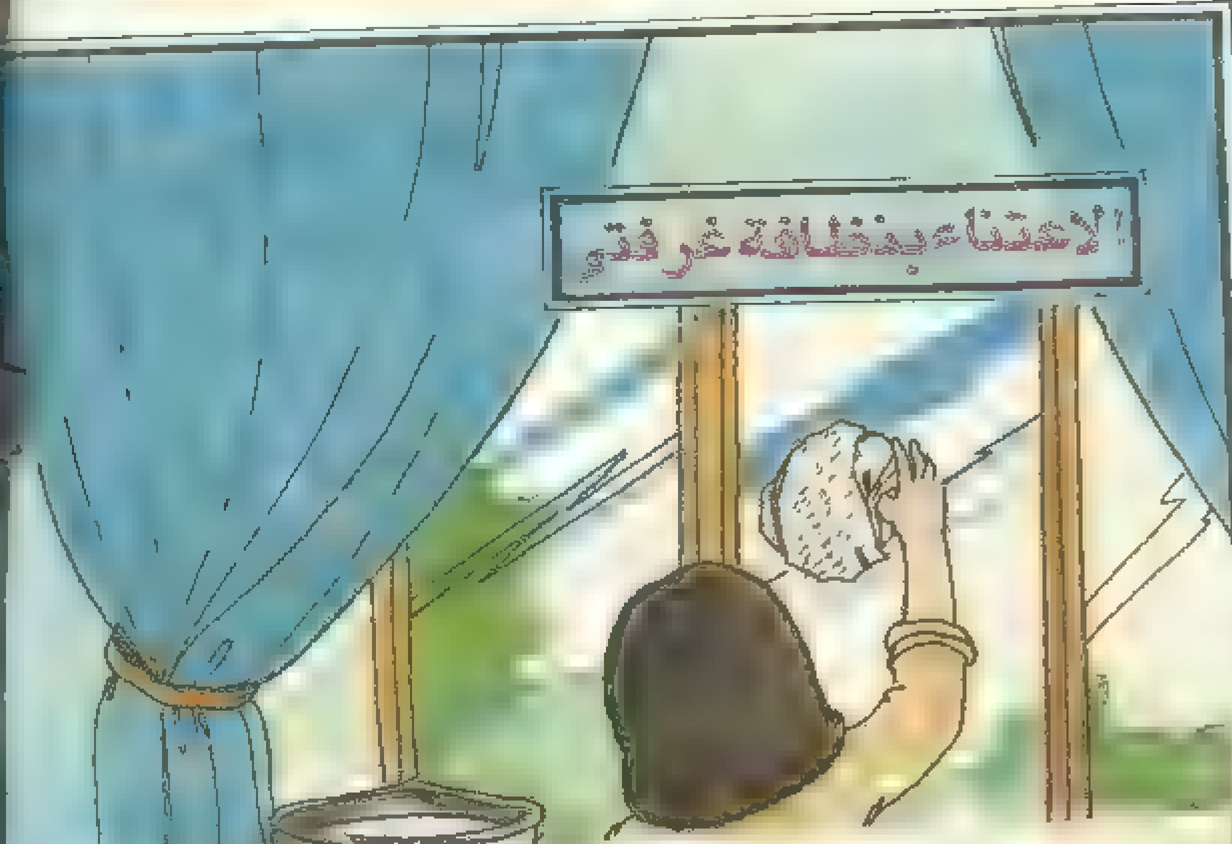
وإذا كان الوقت مساءً ، أو عصراً ، نُحيي بكلمة «مساء الخير» أو «مرحباً»

ليس من اللطيف ان نُحيي كبار السن ، بكلمة (مرحبا) ، بل «صباح الخير» أو «مساء الخير يا عمّ»

اذا دخلنا مكاناً أو التقينا مصادفة بأشخاص نحن نعرفهم ، غير أن من معنا لا يعرفهم ، فيجب أن نُعرِّف بعضهم على بعض بلياقة ، بأن نُقدّم الشخص الأصغر سِناً ، الى الشخص الاكبر سناً على أن نذكر اسم الشخص الاكبر اولا ..







الاعتناء بنظافة غرفتي

عليّ أن أهتم بنظافة غرفتي وأشيائي أنا لأن النظافة دليل الذوق فلكي يكون بيتنا نظيفاً، ولكي تكون غرفتي حلوة أنيقة عليّ أن أحرص على نظافة ما فيها.

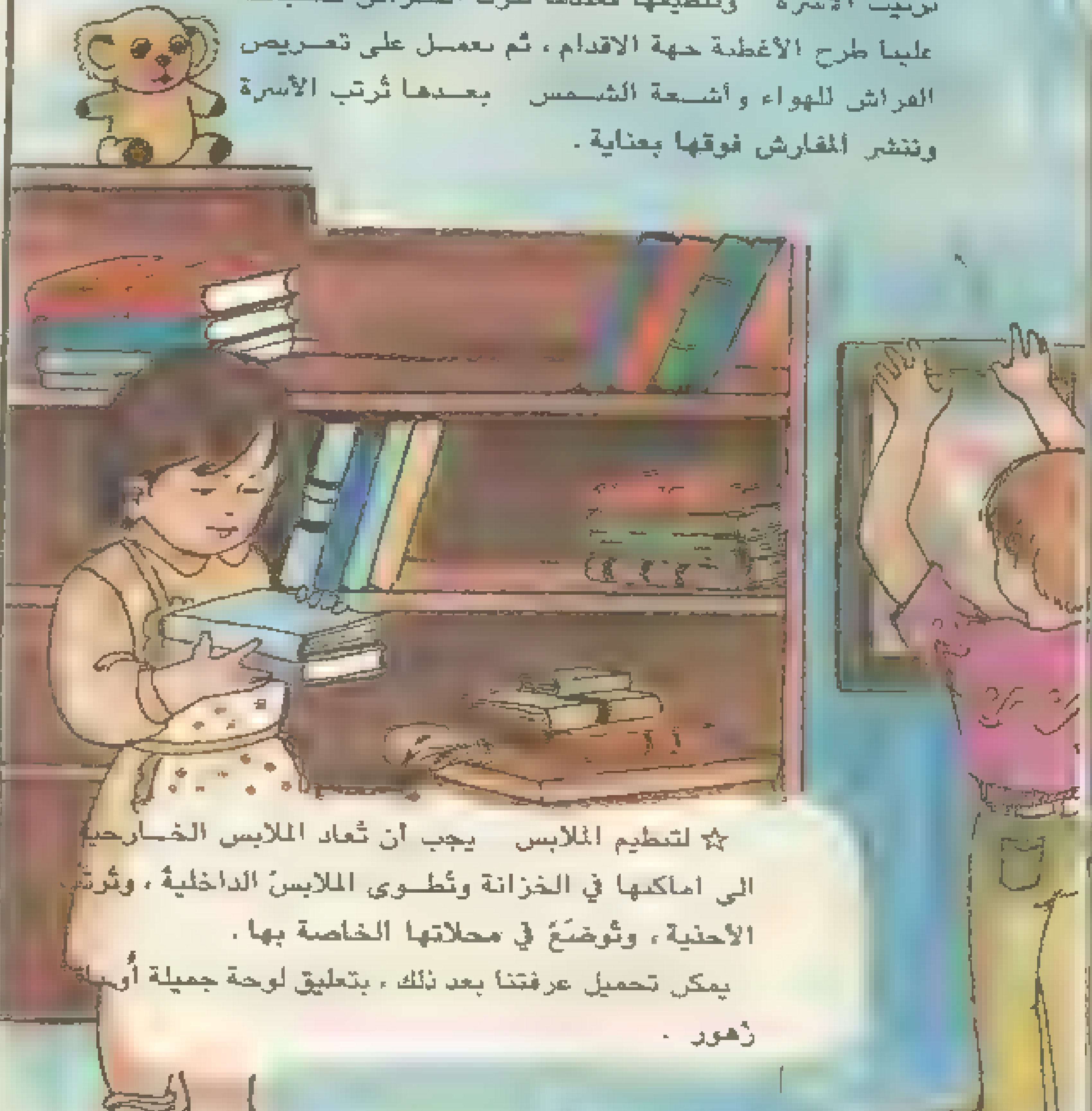
☆ أنظف زجاج النوافذ باستعمال قطعة قماش ناعمة ومبللة بالماء الدافيء. ويمكنني أن أضيف قليلاً من (الكحول المعدوم) للماء، وأزيل الغبار العالق ثمّ استعمل قطعة قماش ناعمة، خالية من الوبر، أو ورق الجرائد القديمة لتلميع الزجاج..

☆ اذا لاحظنا وجود بقع من الطلاء على الزجاج، فيمكن مسحها بقطع مُبللة من بالنفط..

☆ احرص على نظافة سجادة الغرفة، باستعمال المكنسة الكهربائية أو فرشاة خشنة.. ويمكنني ايضا تنظيف السجادة بالماء والصابون، ثمّ تُمسَحُ بالماء حتى يتم التخلص من الصابون، وتُتركُ السجادة لتجفَّ.

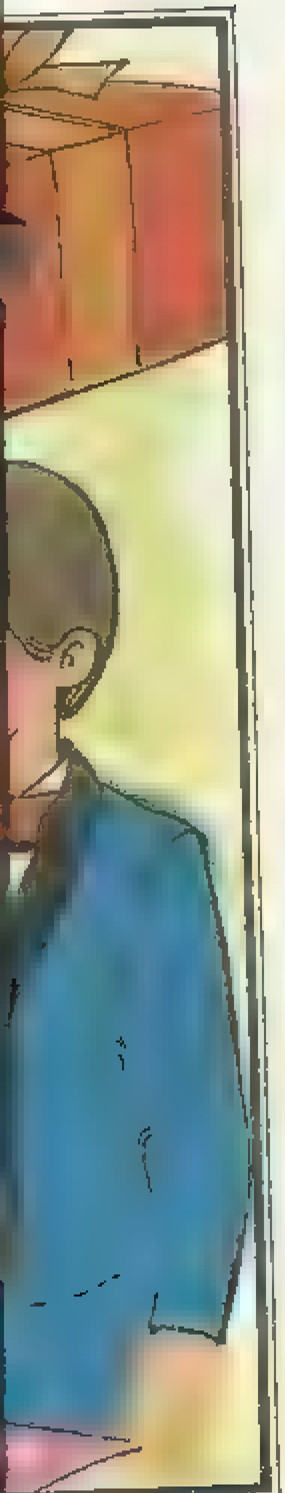
أما مكتبتي فأحرص على ترتيب ما فيها من كتب على نحو منتظم ، وأهتم بنظافة الكتب وإزالة الغبار عنها يوميا .

لما كان لكل واحد منا سريره الخاص به في غرفته ، فعلينا ترتيب الأسرّة وتنظيفها فعندما نترك الفراش صباحا علينا طرح الأغطية جهة الاقدام ، ثم نعمل على تعريض الفراش للهواء وأشعة الشمس بعدها نُرتب الأسرة وننشر المفارش فوقها بعناية .



☆ لتنظيم الملابس يجب أن تُعاد الملابس الخارجية الى اماكنها في الخزانة وتُطوى الملابسُ الداخلية ، وتُرتّب الأحذية ، وتُوضعَ في محلاتها الخاصة بها .

يمكن تجميل غرفتنا بعد ذلك ، بتعليق لوحة جميلة أو زهور .



عندما أقدمُ هدية

الهدية أصدقائي الاعزاء شيء نُقدمه ، لأعزائنا ممن هـم حولنا تعبيرا عن فرحتنا لمناسباتهم السعيدة واعترافـا منا لهم بالفضل عن عمـل قـدموه لنا ومشـاركة منا لهـم في مناسباتهم المفرحة والهدية شيء نتسلمه من أصـدقاء لنا في مُناسـباتنا . والهـدية تُمثل مَـن يقـدمها .. فعلينا ان نختارهـا مُعبرة عن مشـاعرنا ، وان تروق لمن نُهـديها له وتكون نافعة ومفيدة ، وليس مـن الضروري أن تكون عالية الثمن .

علينا ان نُغلف الهـدية على نحـو جـذاب ، لأن إهمـال تغليفها يُقلل من قيمتها ، ولا يُعبر عن اهتمامنا بالشـخص المهداة اليه .. يمكننا إظهار الهدية بمـظهر أجمـل اذا قُمنا بلصـق بعض النجـوم الفضـية أو الذهبية أو الأشرطـة، على اختلاف انواعهـا لكي تُعـطي مـا نُلفّ به . منظـرا أجمل .

عندما تُقدَّم لنا هدية ، علينا أنْ نفتحها أمـام الشـخص الذي قـدّمها .. ونُعبر عن فـرحنا وسرورنا بهـا ، حتى لو كانت بسيطة ، وانْ نشكره

يُمكننا ان نختار هدايا لأصدقائنا ، من أمثال كتابٍ مُفيد أو قلم مع دفتر تلفون أو لعبة . أو قطعة فنية .



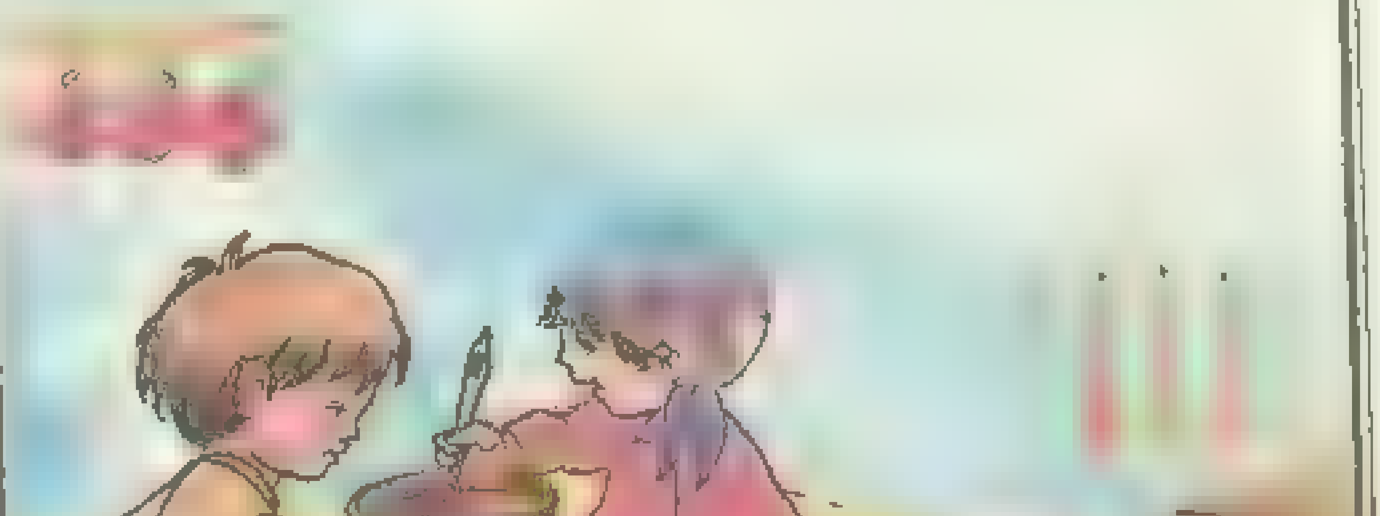
في البيت

ننام مُبكِّرين وننهضُ مُبكرين .

نُرتبُ غرفة نومنا عند النهوض صباحا ، ونساعد والدتنا في أعمال المنزل ، خصوصاً أيام العطل .

نساعد أخوتنا الصغار فيما يحتاجونه .

نحترم آراء الدينا ونلتزم بأنظمة البيت .



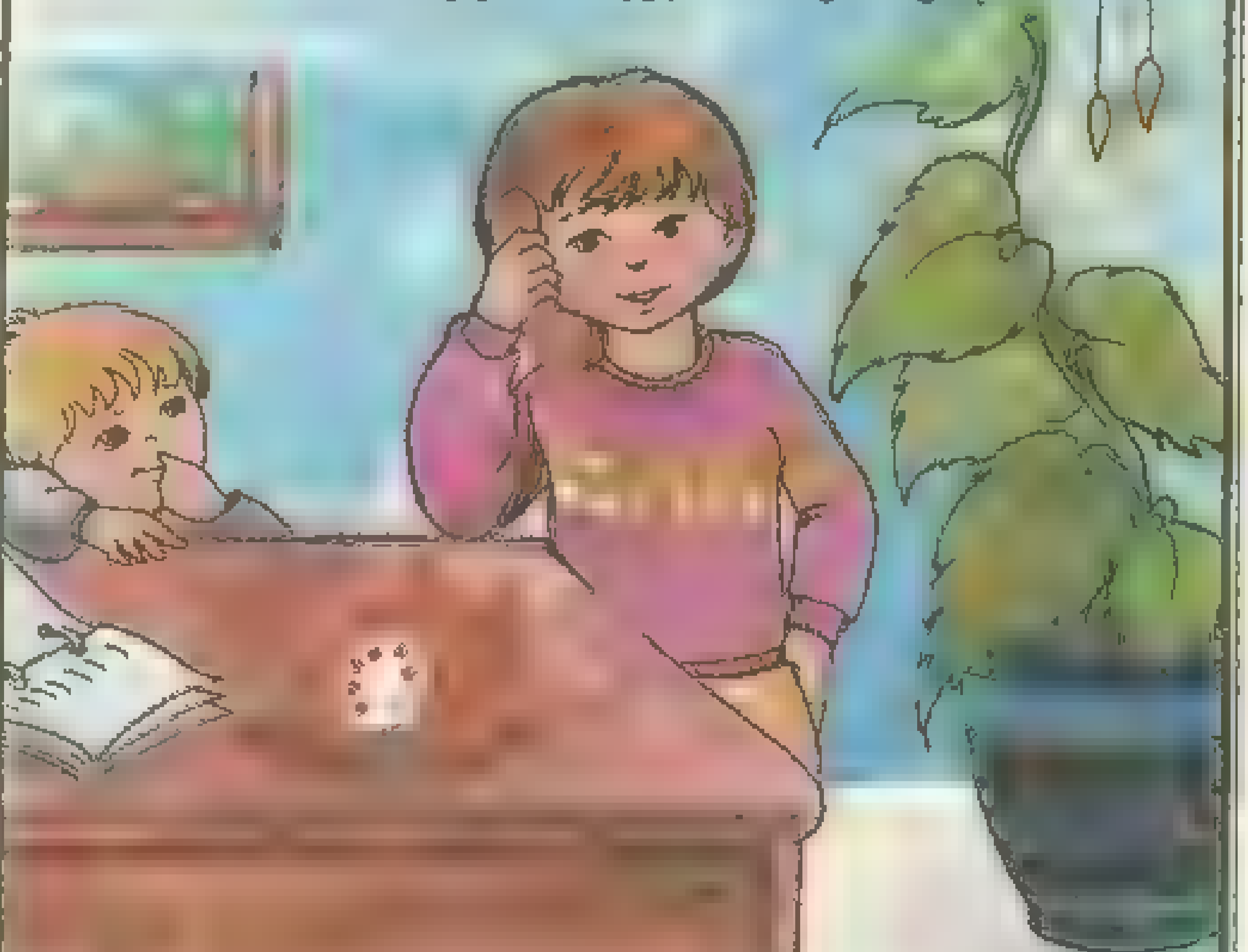
«استعمال الهاتف»

☆ عند الاتّصال ، أذكر اسمي واسم الشخص الذي أريدُ التكلّمَ اليه .

☆ اتكلم بصوت واضح ومسموع .

☆ اختصر الحديث قدر الإمكان ، واتجنّب الثرثرة الزائدة .

☆ ملاحظة مهمة بالنسبة لي ، هي انني لا أستعمل الهاتف وقت النوم وفي اثناء راحة الناس ، عند الظهيرة ، أو وقت الطعام ، أو بعد الساعة العاشرة مساء أو في الصباح الباكر الاّ وقت الضرورة القصوى .





☆ نُحاولُ أن نبدوَ نظيفين مُرتّبين ، ونحرص كثيراً على تصفيف شعورنا ونظافة أحذيتنا ، قبل الذهاب الى المدرسة

أحمل معي كل ما أحتاجه من أدوات مدرسية ، كي أتجنب استعارتها من رفيقاتي ورفاقي في الصف .

☆ نتصرف على نحو لطيف ومؤدب مع معلمينا ومدرّسينا ، وجميع زملائنا وزميلاتنا .

☆ لا نهمس لأحد ، ونُهمل آخرين معنا ، لأنّ هذا يُزعج الجميع

☆ نُجمّلُ صفنا ، باللوحات الجميلة ، ونشترك في تنظيفه ، ونعتني بموجودات صفنا ولا نكتب بالقلم على جدران الصف

نُساهم بأفكارنا مساهمات إيجابية ، ولا نجلس صامتين في أثناء المناقشة ونترك الكلام لغيرنا فقط .!

لا نهزأ بغيرنا اذا ما أخطأوا .

في السينما والنادي ..

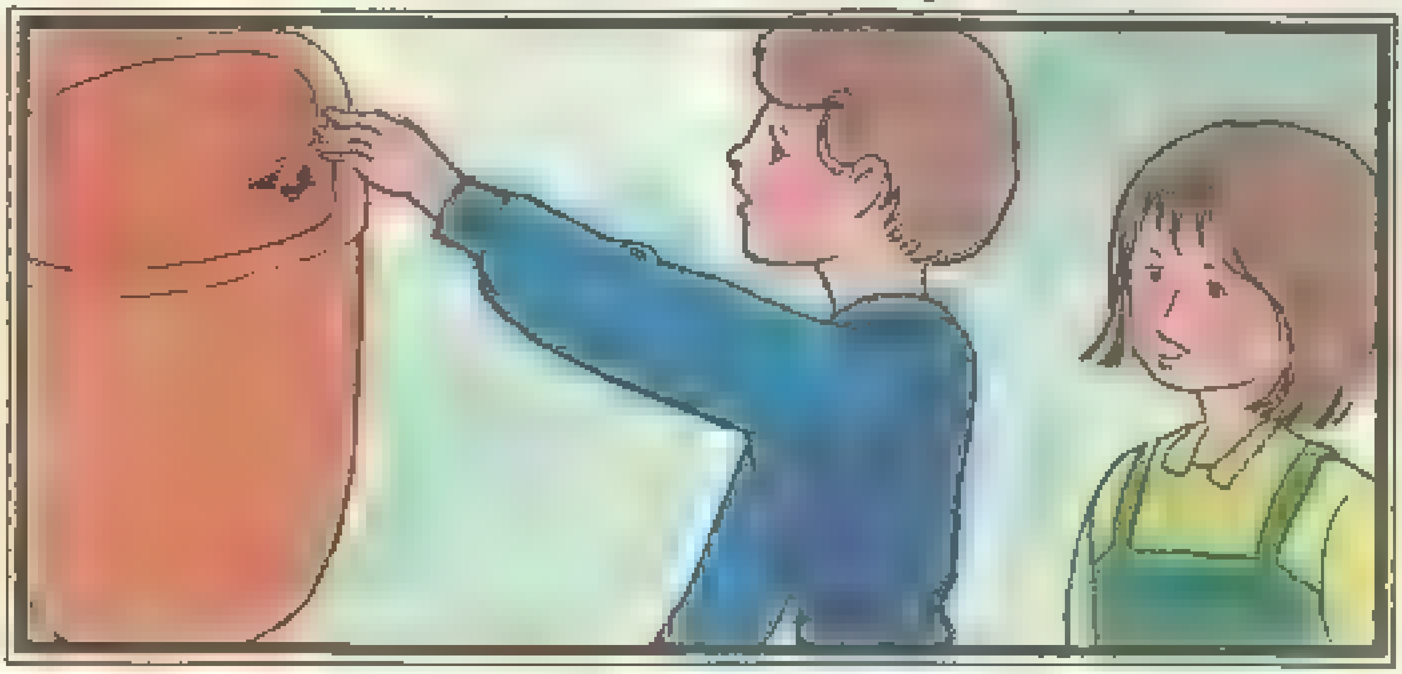
عندما يعدنا أهلنا باصطحابنا الى السينما ، لمشاهدة فلم نافع ، ومفيد ، أو بالذهاب الى النادي ، حيث نلتقي بأصدقاء لنا ، نقضّي معهم أوقاتا جميلة . فما علينا أن نفعل؟

☆ نتهيأ للذهاب في الساعة المناسبة ، ونحرص عند الدخول على ان نكون هادئين لا نحاول عمل ما يلفت النظر الينا ، كأن نضع إصبعنا في فمنا او نشير الى الاشخاص والاشياء ..

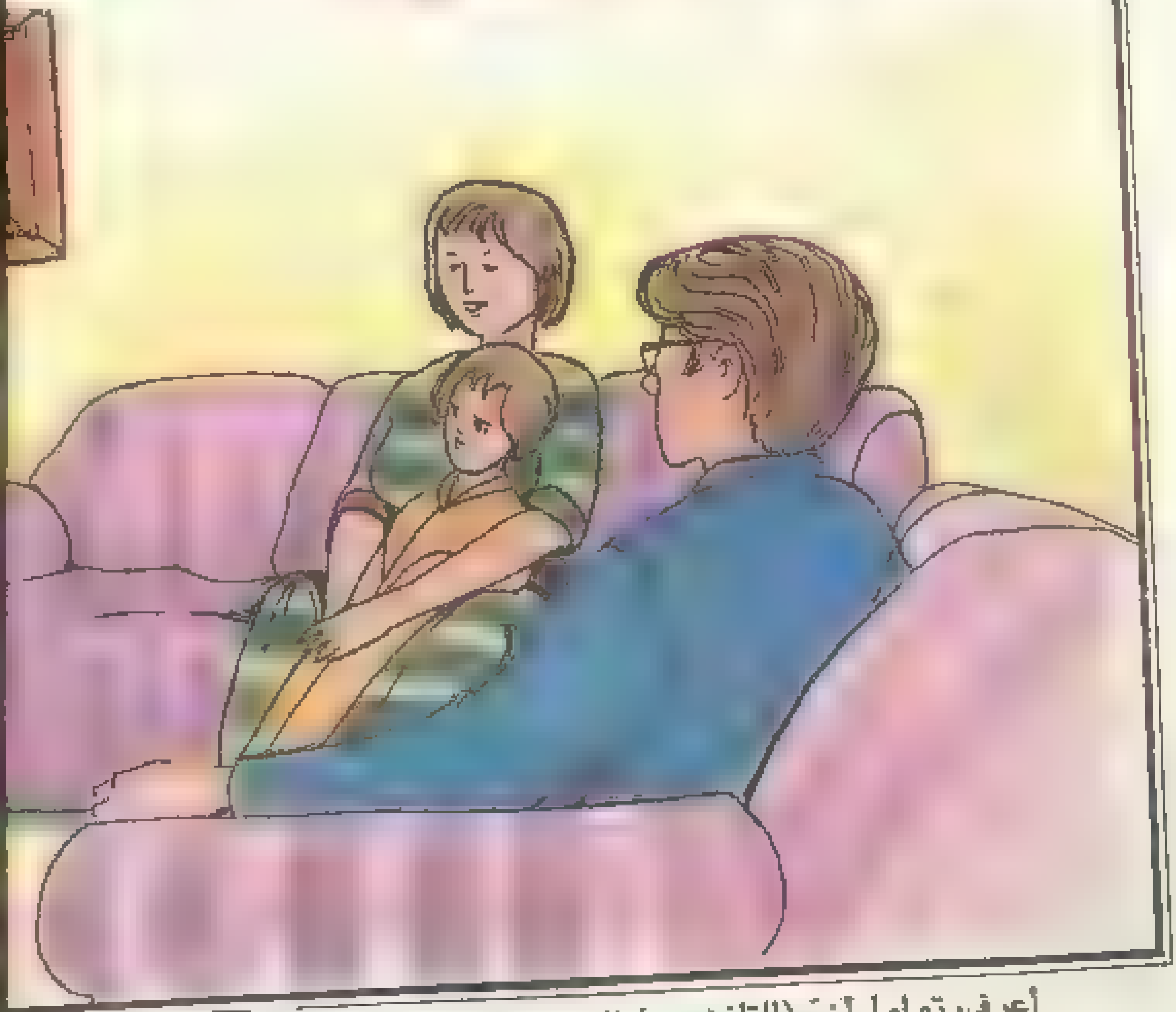
☆ عند جلوسنا في السينما نتجنّب مداعبة الاخرين ، كالضرب على الظهر ، أو الدفع ، أو نحاول الضحك مع الاخرين ، وعلينا ان نتذكر أنّ ما لا يعجبنا قد يُعجب الاخرين ..

☆ اذا كنا في نادٍ أو مجتمع فيجب ان نتجنبَ خلع الحذاء ووضعه أسفل المائدة حتى ولو كنا نشعر بالتعب

☆ نتجنب قطع الأزهار أو رمي الأوساخ في الأماكن غير المخصّصة ، ونحاول أن نجلب الارتياح الى من معنا ولا نكون منطوين على انفسنا .



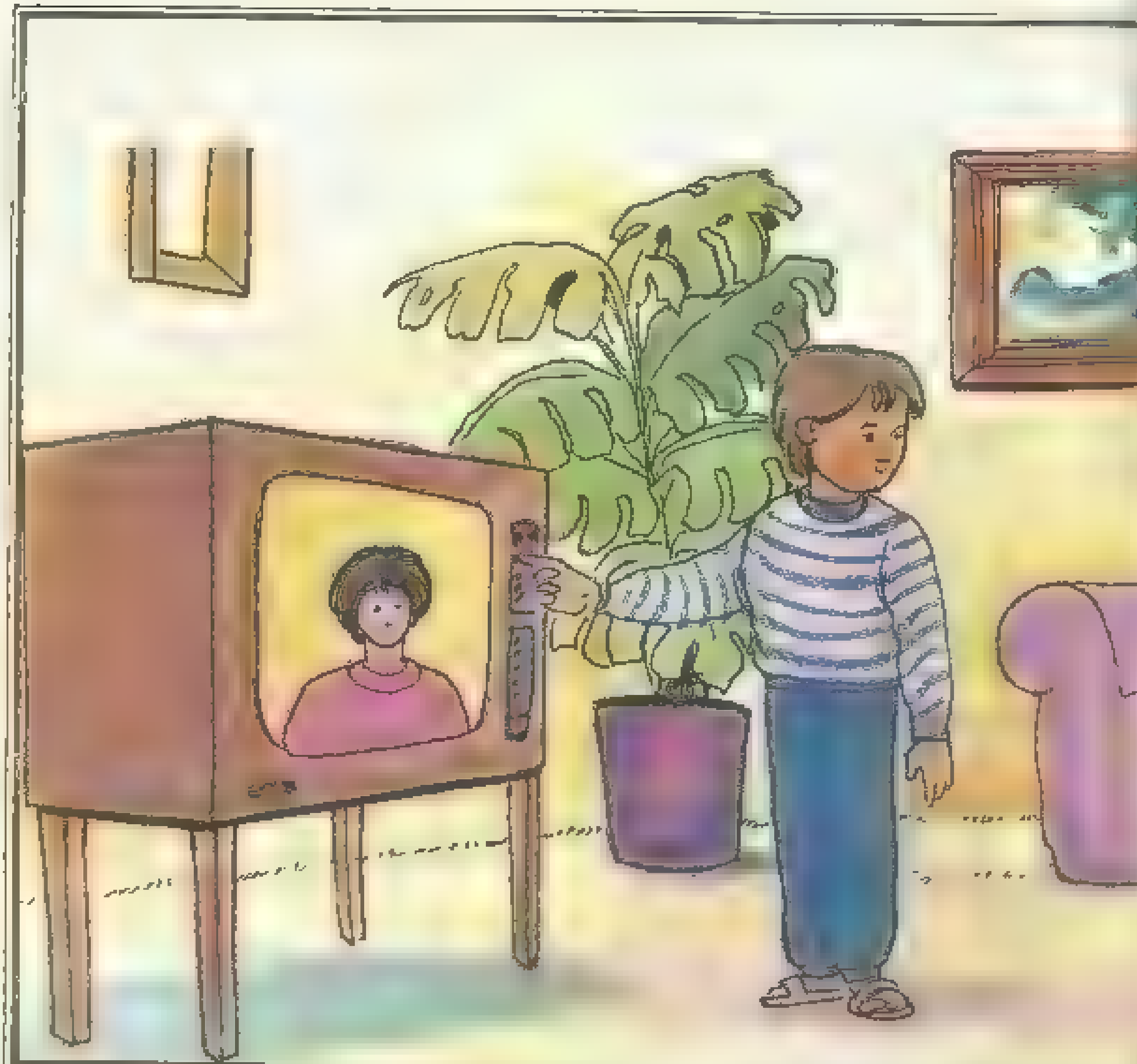
«عند مشاهدة التلفزيون»



أعرف تماماً أنّ (التلفزيون) للصغار والكبار. وأعرف أيضاً أنّ ما يُعرضُ للكبار لا يصلح للصغار، لأنه أعد للكبار ... ..

لهذا أحرص أولاً على معرفة مواعيد عرض البرامج الخاصة بنا، نحن الصغار.. فأشاهدُ ما يُقدم لنا في فترتنا فترة برامج الأطفال..

☆ وقد أستأذن أهلي في مشاهدة بعض الأفلام



والمسلسلات التي يرى اهلنا فائدة من مشاهدتها على ان يكون في فترة العرض الاولى ، واحرص على ان لا اهمل واجباتي المدرسية لكي اتابع البرامج ..

☆ لا اجلس قريبا جدا من الشاشة ، لان ذلك يؤذي بصري ولا أعبث بالجهاز بين حين وآخر ..

☆ أستأذن الجالسين معي لمشاهدة البرامج ، في تغيير مادة العرض ولا افرض رأيي الشخصي عليهم

احرص أن أنام في موعدي المبكر كل يوم ..



نظافة الشارع

جمال شارعنا في نظـافته .. ونظـافته نحـن مسـؤولون عنها .. فكيف نحافظ على هذا الجمال ..؟

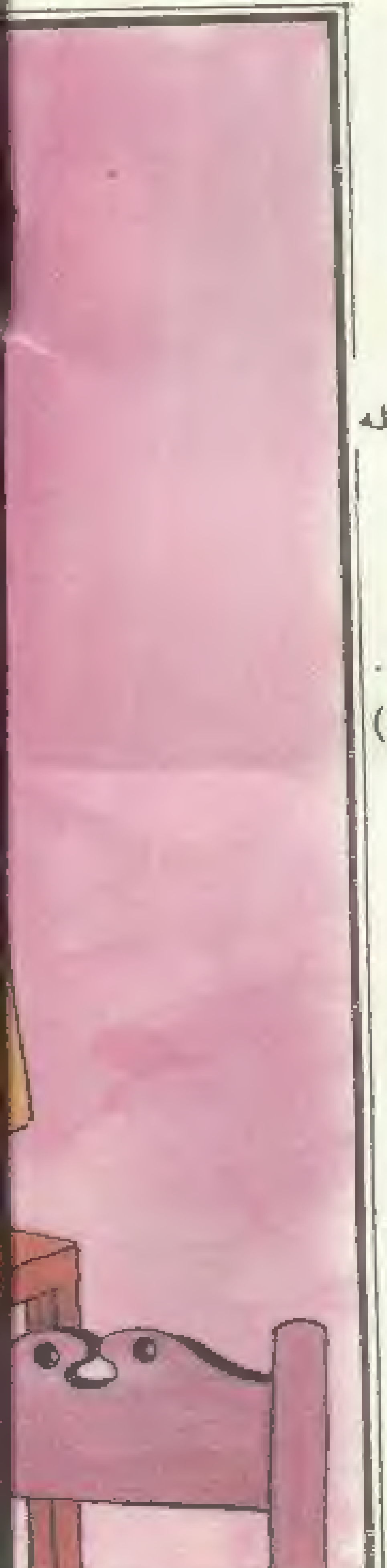
علينا تنظيف المساحة التي أمام أبواب بيوتنا يوميا .

نحرص على زراعة الأرض التي أمام دورنا (ان وجدت) بالأشجار الدائمة الخضرة ، وبالزهور ، ونعتني بتنظيفهـا من الاوراق المتساقطة ، فذلك يكسب بيتنا جمالاً مُضافا الى جماله .

☆ نتجنب وضع أكياس المهمـلات والأوسـاخ مـكشوفة تعبث بها الحيوانات ، وتحيط بها الحشرات والديدان . اذ يمكننا وضعها داخـل حـاويات ، تغسـل بين حين وآخـر بالمعقمات والمبيدات ...

☆ عند تنظيف بيوتنا ، نحرص على عدم رمي الأوسـاخ بعيداً عنها وقـريباً مـن بيوت جيراننا ، لانّ تلك التصرف يدلّ على قلة الذوق





في منزلنا صيدلية

يستطيع كلّ واحد منا أن يعمل في بيته صيدلية بأستعماله صندوقاً من الخشب يمكن فتحه ، وغلقه بسهولة .

ولكن ماذا نضع في صيدليتنا؟

☆نضع ما يأتي :ـ

☆ عدداً كافياً من اللفافات ، (أربطة) مختلفة القياس .

☆ كمية من القـطن الطبي أو الشـاش ، (والبلاسـتر) اللاصق الطبيّ للجروح .

☆ أنواعاً من المعقمات كاليود والكحول .

☆ مرهماً لعلاج الحروق .

☆ حبوباً مُسكنة ، كالاسبرين والباراسيتول .

☆ محراراً وما شابهَ ذلك .

☆ بعض الحقن البلاستيكية الجاهزة ..

☆ فضلاً عن زجاجات الأدوية قيد الأستعمال .

لكن ـ ليس لنا أن نتناول أيّ شيء بأيدينا مـن دون علم أهلنا بل نتناول الدواء الذي يُعطى لنا بوساطتهم .



مكتبة الطفل

سلسلة هوايات (١)

الجمهورية العراقية ص. ب (١٤١٧٦) هاتف (٧٧٦٠٦٢١)
تلكس (٢٦٠٦)
Children's Culture House
TLX2606

المدير العام : فاروق سلوم

مدير التحرير : شفيق مهدي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية ببغداد ٣٧٠ عام ١٩٨٥
توزيع : الدار الوطنية للتوزيع والاعلان

دار الحرية للطباعة ـ بغداد



ثمن النسخة داخل العراق ١٥٠ فلسا
وخارج العراق ٣٥٠ فلسا

توزيع الدار الوطنية للتوزيع والاعلان

دار الحرية للطباعة ـ بغداد